

Inhalt

Vorwort

**Wäscheberge vormittags,
Fallschirmspringen nachmittags 11**

Kapitel 1

**Unaufmerksam, hyperaktiv, impulsiv –
Was ist AD(H)S? 17**

Was ist eigentlich »normal«? 17

Was ist eigentlich eine Krankheit? 23

Welche Symptome gehen mit AD(H)S einher? 27

Wie entsteht AD(H)S eigentlich? 40

Haben wir jetzt alle AD(H)S? 43

Kapitel 2

**Weniger auffällig, weniger schlimm? –
Warum AD(H)S bei Frauen und Mädchen häufig
unbemerkt bleibt 47**

Gute Tage, schlechte Tage – Hormonschwankungen 49

Maßgeschneidert für Männer? – Die Diagnosekriterien 50

Auffällig unauffällig – Kompensation bei Frauen und Mädchen
mit AD(H)S 51

Oder doch ein bisschen seltener? –

Chromosenschutz und langjährige Treue 53

Kapitel 3

AD(H)S bei Frauen und Mädchen –

Eine Besonderheit, die das Leben prägt 57

Kindesalter – Popo-Rutscher und Sonnenscheine 57

Schulalter – Immer wieder aus süßen Träumen gerissen 63

Jugendalter – Zwischen Anpassung und Aufbegehren 68

Erwachsenenalter – Ein Genie beherrscht das Chaos? 72

Fortgeschrittenes Alter – Oma fährt im Hühnerstall Motorrad? 79

Kapitel 4

Hinfallen, aufstehen, Krone verloren –

Wie erleben Frauen und Mädchen sich

und ihre AD(H)S? 81

Die Sache mit der Konzentration oder: »Das von Ihnen
gewählte Gehirn ist vorübergehend leider nicht erreichbar« 82

Die Sache mit dem Antrieb oder: Zwischen Lethargie und Dauerfeuer 87

Chaos im Kopf oder: Ein Einfall kommt selten allein 92

Die Flucht aus der Unterstimulation oder: Kicks, Kicks, Kicks 95

Immer in Bewegung oder: *Hyperactive Girl* 100

Die Sache mit der Impulsivität oder: *I want it NOW* 101

Kapitel 5

»Ich bin so blöd!« –

Negatives Selbstkonzept

als zweite Krankheit 107

Lebendige Chaosstifterinnen oder geltungssüchtige Drama-queens? –

Bewertungen aus dem Umfeld 107

Zum Scheitern geborene Mogelpackungen? – Selbstbewertungen
und Selbststigmatisierung 109

Kapitel 6

AD(H)S kommt selten allein –

Begleiterkrankungen und Folgeprobleme 113

Psychische Erkrankungen und AD(H)S 114

Schwierigkeiten im sozialen Umfeld und AD(H)S 132

Kapitel 7

Von Rennpferden und Einhörnern –

Ressourcen von Frauen und Mädchen mit AD(H)S 143

Eine Frage der Orientierung 144

Bist du ein Rennpferd oder ein Einhorn? 147

Das Reifen-Gleichnis und die Sonnenseite der AD(H)S 149

Inspirierende Vorbilder: Erfolgreiche Frauen mit AD(H)S 157

Kapitel 8

Selbsthilfe für Frauen und Mädchen mit AD(H)S –

Die acht Arme des Oktopus 165

Arm 1: Lerne dich und deine AD(H)S kennen 166

Arm 2: Übe Akzeptanz und Freundlichkeit mit dir 172

Arm 3: Stelle eine Basisstabilität her 177

Arm 4: Lerne, dich auszubalancieren 177

Arm 5: Übe innere Bereitschaft 188

Arm 6: Übe Struktur 191

Arm 7: Übe Achtsamkeit 201

Arm 8: Bleib dran 207

Kapitel 9

AD(H)S-Therapie bei Frauen und Mädchen 211

Die Freiheit, das eigene Chaos zu wählen 211

Brauchst du professionelle Unterstützung? 212

Medikamentöse Behandlung 216

Psychosoziale Therapieformen 219

Empfehlungen 233

Anmerkungen 235